



Noticias del programa de Head Start

El hambre v. el apetito

El hambre no es una sensación placentera. El hambre hace llorar a los bebés. Los niños y los adultos que tienen hambre a veces no pueden pensar claramente, y se ponen mal-humorados y gruñones. El hambre es una señal del cuerpo que necesita nutrientes. Una parte del cerebro que se llama el hipotálamo produce la sensación de hambre y de sed. El cuerpo del adulto llega a tener hambre cada cuatro a seis horas. Los niños pequeños sienten hambre cada dos a tres horas.

El apetito es aprendido, y es diferente del hambre. Una persona puede tener apetito sin tener hambre: “No tengo hambre, pero huele tan rico.” Una persona puede tener hambre sin tener apetito: “Tengo hambre, pero no tengo ganas de comer nada.” El hambre es una sensación negativa. El apetito es una sensación positiva.



El apetito puede aumentar o disminuir cuando:

- Una comida huele rico o mal.
- Los niños están aburridos, nerviosos o deprimidos. Los anuncios en la tele pueden provocar el deseo por ciertas comidas.
- El crecimiento va más rápido o más despacio. El apetito de un niño pequeño normalmente se disminuye el segundo año. Obligar a un niño a comer puede disminuir

su apetito. El niño debe estar a cargo de cuánto comer. Los padres deben estar a cargo de qué y cuándo comen.

- El niño está cansado. El apetito disminuye cuando un niño duerme poco.
- El niño está enfermo. La gripe estomacal frecuentemente comienza con la pérdida del apetito. Es normal que un niño con un resfriado no coma bien por dos o tres días. Dejar de comer por este período de tiempo no es peligroso, pero es importante consumir líquidos para prevenir la deshidratación.

Si su niño está creciendo normalmente y tiene energía, una disminución en su apetito probablemente sea normal. Hable con su médico si su niño siente hambre excesiva o períodos largos de un apetito disminuido. Pueden ser síntomas de alguna enfermedad. Cuando un bebé menor de un año no

come, puede ser grave. Debe contactar inmediatamente a su médico.

Platillo de atún



- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 papa mediana, pelada y cortada en rebanadas de 1/4 pulgada de grueso
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de caldo de pollo
- 1 (5 onzas) paquete de zanahorias pequeñas
- 1 paquete (10 onzas) de arvejas congeladas, descongelado
- 1 (7 onzas) lata de atún, escurrido
- 1 (4 1/2 onzas) paquete de panes “biscuits” del refrigerador

Preparación:

1. Derrita la margarina en una olla a fuego mediano. Agregue la cebolla y cocínela hasta que se ablande.
2. Agregue la papa, el agua y el caldo de pollo. Cocine con la tapa puesta hasta que estén blandos.
3. Agregue las zanahorias. Cubra y cocine por 3 minutos. Quite del fuego.
4. Rompa el atún en pedazos y agréguelo a la olla.
5. Triture varios pedazos de papa con un tenedor. Ponga la papa en la parte de debajo de un molde para hornear de 1 cuarto. Ponga el resto de la mezcla de atún encima. Ponga 3 a 6 panes de “biscuits” encima. Hornee, sin tapa, a 400 grados F hasta que los panes se doren y la mezcla esté burbujeando (más o menos 20 minutos). (165 calorías y 4 gramos de grasa por porción)

El ahogamiento

El ahogamiento es la segunda causa de muerte accidental entre los niños pequeños. La mayoría de los casos de ahogamiento ocurren cuando un niño se cae a una piscina o se le deja solo en una bañera. Sólo se necesita una pulgada de agua y unos momentos para que un niño se ahogue. Puede ocurrir en una bañera, un retrete, recipiente de agua o piscina para los niños.



Los bebés y los niños pequeños se ahogan fácilmente. A diferencia de los adultos, no han desarrollado el reflejo de dejar de

respirar cuando se les cubre la cara y la nariz con agua. En vez de esto, abren su boca para gritar y sus pulmones se llenan de agua.

Nunca deje solo a un niño pequeño cerca del agua, ni aún para agarrar una toalla. Si necesita salir, lleve al niño con Ud. o deje a otro adulto cuidándolo. Los niños nunca deben nadar sin un adulto, aún después de aprender a nadar. Si vive cerca de un lago, es imprescindible tener una barrera para bloquear el acceso a los niños y flotadores en los barcos.

Poner límites

Es normal que los niños exploren su mundo. Pero los padres necesitan poner límites a los niños. Los padres tienen que mantener seguros a los niños, y los niños necesitan aprender el auto-control.

Para ayudar a los niños a tener límites:

- Hable con los niños a su nivel. Use palabras que sepan y mantenga contacto directo con los ojos.
- Preste atención a su niño antes de que éstos tengan que portarse mal para atraerla.
- Hable con sus niños de forma positiva. Es mejor decirle al niño qué es lo que tiene que hacer en vez de decirle lo que no puede hacer.
- Use acciones además de palabras para



guiar a los niños.

- Cambie el medio ambiente en vez del comportamiento. Está bien usar la distracción en el caso de los niños pequeños.
- Darles muchas opciones a los niños pequeños puede confundirlos. Asegúrese de poder aceptar la decisión del niño si le ofrece una opción.
- Haga reglas fáciles y limite su cantidad.
- Escuche a su niño. Mantenga contacto directo con los ojos y tóquelo suavemente.

Recuerde, su trabajo como padre es ayudar a su niño a aprender a controlarse. El amor, los abrazos, y los halagos calmados enseñan más que los gritos.

Tiro al blanco

Para esta actividad necesitará: cajas, tijeras, plumones o crayones, bandas de hule, calcetines, arroz, frijoles secos o macarrones

1. Haga uno o dos hoyos en la parte de arriba de la caja. Haga hoyos de diferentes tamaños pero suficientemente grandes como para pasar sus puños por ellos.
2. Permita que su niño decore la caja con plumones o crayones.
3. Haga bolitas llenando los calcetines con arroz, frijoles secos o macarrones. Use las bandas de hule para cerrar la boca del calcetín.
4. Turnándose, tiren las bolitas llenas para meterlas en los hoyos. Hágalo de diferentes maneras como cerrando los ojos para tirarlas o tirándolas por entre las piernas o sobre los hombros. También puede ser divertido si se cambia la distancia.

Los embarazos de alto riesgo

El embarazo de alto riesgo significa que los riesgos para la madre y el bebé son más altos que lo normal si ocurren ciertos problemas. No significa necesariamente que algo vaya a pasar. La posibilidad normal que ocurran problemas durante un embarazo es baja. No se deprima ni tenga miedo si tiene un embarazo de alto riesgo-sólo trate de minimizar sus riesgos.

Los factores que pueden causar que un embarazo sea de alto riesgo incluyen:

- La diabetes
- Enfermedades del corazón
- La presión sanguínea alta
- El asma
- El fumar
- El uso de drogas o alcohol

Los problemas con embarazos anteriores también pueden causar que un embarazo se categorice como de alto riesgo. Por ejemplo:

- Tres o más abortos espontáneos
- Cesárea anterior
- Haber tenido un bebé antes con bajo peso al nacer

Un médico puede determinar que un embarazo es de alto riesgo durante el primer examen, en algún momento durante el embarazo, o durante el parto. Tener un embarazo de alto riesgo puede significar únicamente que van a vigilar más a la madre. También puede significar visitas especiales al médico y tratamiento durante el embarazo o el parto.

Es una buena idea identificar a las mujeres de alto riesgo antes del embarazo. Se pueden tomar medidas para evitar problemas antes de que ocurran. Por ejemplo, una mujer puede dejar de tomar antes de salir embarazada para ayudar a prevenir el síndrome fetal de alcohol. Al controlar estrictamente la diabetes, una mujer diabética puede tener un embarazo sano y un bebé saludable.

Yogur Helado de Mora

4 porciones

ingredientes

2 tazas de bayas congeladas

1/2 taza de yogur natural {bajo en grasa, griego o completo}

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. En una licuadora o procesador de alimentos, agregue las bayas congeladas, el yogur y la miel. Licue hasta que esté cremoso, aproximadamente 2 minutos.
2. Sírvalas blandas o manténgalas en un recipiente hermético y congele durante 3 horas o toda la noche. guárdelo en el congelador hasta por 2 semanas.



ZARZAMORAS

CUANDO SE TRATA DE LA SALUD, LAS FRUTILLAS AYUDAN DE MUCHAS MANERAS. TODAS LAS FRUTILLAS SON UNA GRAN FUENTE DE FIBRA, UN NUTRIENTE IMPORTANTE PARA UN SISTEMA DIGESTIVO SALUDABLE. MUCHOS ESTUDIOS HAN SIDO REALIZADOS PARA DEMOSTRAR SUS GRANDES BENEFICIOS PARA LA SALUD, DEBIDO A LOS POLIFENOLES QUE CONTIENEN. ESOS BENEFICIOS HAN MOSTRADO SER TANTO UNA AYUDA PARA LA SALUD DEL CORAZÓN ASÍ COMO TAMBIÉN EN EL INCREMENTO DEL COLESTEROL SALUDABLE (HDL) Y UNA BAJA PRESIÓN SANGUÍNEA.

Sp Adobe Spark



EJERCICIO CON LOS NIÑOS

EJERCÍTESE CON SUS NIÑOS- HAGAN UNA CAMINATA JUNTOS, JUEGUEN A LOS ENCANTADOS O CUALQUIER OTRO JUEGO QUE INCLUYA CORRER O INICIEN UNA SESIÓN DE BAILE. USTEDES PUEDEN DISFRUTAR DE TIEMPO JUNTOS, MANTENER A LOS NIÑOS OCUPADOS Y ASEGURARSE QUE ESTÁN REALIZANDO LA CANTIDAD DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA PARA MANTENERSE SALUDABLES.

CONSEJO: HAGA QUE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA ESCRIBA EJERCICIOS O ACTIVIDADES EN PEDAZOS DE PAPEL Y PÓNGALOS EN UN TAZÓN. CADA DÍA ESCOJAN UNO Y REALICEN ÉSA ACTIVIDAD EN FAMILIA.

Sp Adobe Spark